

Ácido Fólico para Bebés Saludables

La vitamina B ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos congénitos graves.

- Cada año en los Estados Unidos casi 4,000 bebés sufren parálisis o mueren como consecuencia de defectos congénitos graves de la espina dorsal (espina bífida) o del cerebro (anencefalia). Entre el 50 y el 75 por ciento de estos casos se hubieran podido evitar si la madre hubiera consumido suficiente ácido fólico antes y hasta un poco después de quedar embarazada.
- La espina bífida puede causar incapacidades serias. Los niños con espina bífida pueden tener algún tipo de problema de aprendizaje. En muchos casos, estos niños no pueden caminar y no tienen control de la vejiga o intestino.
- Todos los bebés con anencefalia mueren antes de nacer o poco después.
- Todas las mujeres en edad fértil deben tomar suficiente ácido fólico cada día, aunque no estén planeando tener un bebé. La mitad de las mujeres que tuvieron un bebé este año no pensaban que iban a quedar embarazadas. Esto es muy importante porque los defectos congénitos de la espina dorsal y del cerebro ocurren antes de que las mujeres se enteren que están embarazadas.
- La mayoría de las multivitaminas disponibles en las tiendas y farmacias contienen todo el ácido fólico que una mujer necesita cada día. Los alimentos hechos con harinas o granos "enriquecidos" también contienen algo de ácido fólico (como el pan, los fideos y el arroz). Lea la etiqueta para asegurarse que está obteniendo el 100 por ciento del valor diario de ácido fólico cada día.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la March of Dimes y el Consejo Nacional de Ácido Fólico recomiendan que toda mujer en edad fértil consuma suficiente ácido fólico cada día para prevenir los defectos congénitos graves de la espina dorsal y del cerebro.



**Ayúdenos a prevenir los defectos congénitos.
La prevención de los defectos congénitos se debe
de hacer antes de quedar embarazada.**

Para recibir más información sobre
ácido fólico y la prevención de defectos congénitos
llame al 1-800-504-7081
<http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/spanish/>

Promoviendo la salud de bebés,
niños, y adultos, y aumentando
el potencial para una vida completa
y productiva.

Revised 03/05/2003
Order # 099-6068
CDC-NCBDDD